

Утверждаю:

Директор МКОУ Губаревской СОШ

_____ Бирюков Ю. А.

10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 2014-2015год

День первый (Понедельник)

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции (г)	рецептура		Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
		наименование	Кол-во(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Молоко	200	Молоко	200	5.6	3.0	9.0	124.0	0.04	1.2	0.04	242.0	182.0	28.0	0.2
Пряник	70	Пряник	70	3.78	4.06	53.27	254.1	0.056	-	-	6.3	28.7	-	0.42
итого				9.38	7.06	62.27	378.1	0.96	1.2	0.04	248.3	210.7	28.0	0.62
Обед														
Салат из моркови	100	морковь	100	0.9		5.7	27	0.05	4	-	41	44	30	0.1
		масло растит.	10	-	9.4	-	87.2	-	-	-	-	-	-	-
Суп гороховый	250	горох	30	5.8	0.7	14.9	91.2	0.27	-	-	26.7	67.8	26.4	2.1
		картофель	75	0.9	-	10.5	46.5	0.06	5.25	-	5.25	30	12	0.45
		морковь	15	0.15	-	0.9	4.3	0.007	0.6	-	6.15	6.6	4.5	0.015
		лук	7	0.16	-	0.5	2.9	0.004	0.63	-	1.96	3.6	0.9	0.05
		масло слив.	7	0.03	5.5	0.04	51.4	-		0.035	1.54	1.33	0.21	0.014
Котлета	70	мясо	100	12.4	2.5	-	74.2	0.05	-	-	7	147	16	2
		хлеб пшеничн.	20	1.42	0.22	9.3	45.8	0.046	-	-	6.6	2.6	10.8	0.48
		лук	5	0.12	-	0.4	2.1	0.003	0.45	-	1.4	2.6	0.65	0.035
Компот из сухофруктов	200	сахар	15		-	14.33	58.5	-	-	-	0.3	-	-	0.045
		сухофрукт.	20	0.32	-	12.9	54.6	0.016	0.6	-	21.6	21	15	1.6
Хлеб	60	Хлеб	60	4.26	0.66	27.8	137.4	0.138	-	-	19.8	78	32.4	1.44

пшеничный		пшеничный												
итого				26.46	18.98	97.27	683.1	0.74	12.73	0.075	387.6	615.23	176.86	8.949

День второй(Вторник)

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции (г)	рецептура		Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
		наименование	Кол-во(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая	200	рис	30	1.89	0.27	21.33	97.8	0.024	-	-	7.2	29.1	6.3	0.54
		молоко	200	5.6	7.0	9.0	124.0	0.04	1.2	0.04	242.0	182.0	28.0	0.2
		сахар	10	-	-	9.55	39.0	-	-	-	0.2	-	-	0.03
		масло слив.	4	0.02	3.12	0.02	29.36	-	-	0.02	0.88	0.76	0.12	0.008
		сахар	10	-	-	9.55	39	-	-	-	0.2	-	-	0.03
Кофейный напиток	150.0	молоко	150.	3.92	4.9	6.3	86.8	0.03	0.9	0,03	181,5	136,5	21,0	0,15
		сахар	10	-	-	9.55	39	-	-	-	0,2	-	-	0,03
		Кофейный напиток	1											
Хлеб	30,0	хлеб	30,	2,01	0,21	15,09	72,0	0,069	-	-	9,9	39,0	16,2	0,72
Итого				11.43	15.29	55.75	415.96	0.094	2.1	0.09	431.98	348.36	55.42	0.958
обед														
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	1.02	-	3.49	18.7	0.043	34	-	32.3	21.2	11	0.68
		марковь	10	0.1	-	0.6	2.9	0.005	0.4	-	4.1	4.4	3.0	0.01
		лук	5	0.15	-	0.5	2.6	0.003	0.45	-	1.4	2.6	0.65	0.035
		масло раст.	10	-	9.4	-	87.2	-	-	-	-	-	-	-
Щи	300	капуста	75	0.9	-	3.1	18.8	0.038	30	-	28.5	18.7	9.7	0.6
		картофель	75	0.9	-	10.5	46.5	0.06	5.25	-	5.25	30	12	0.45
		морковь	15	0.15	-	0.9	4.3	0.007	0.6	-	6.15	6.6	4.5	0.015
		лук	7	0.16	-	0.5	2.9	0.004	0.63	-	1.96	3.6	0.9	0.05

		масло слив.	7	0.03	5.5	0.04	51.4	-		0.035	1.54	1.33	0.21	0.014
		томат	7	0.14	-	0.9	4.4	0.004	1.82	-	1.4	4.9	-	0.14
Колбаса	70	колбаса	78	7.28	9.73	0.77	123.2	-	-	-	-	-	-	-
Каша гречневая	200	крупа гречнев.	50	5.3	1.6	31.8	162.5	0.265	-	-	35.0	149.0	49.0	4.0
		масло слив.	10	0.04	7.85	0.05	73.4	-	-	0.05	2.2	1.9	0.3	-
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.66	27.8	137.4	0.138	-	-	19.8	78	32.4	1.44
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14.33	58.5	-	-	-	19.8	78	32.4	1.44
		чай												
итого				20.43	34.74	95.28	794.7	0.567	73.5	0.085	159.4	400.23	156.06	8.874

День третий (Среда)

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции (г)	рецептура		Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
		наименование	Кол - во(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Молоко	200	молоко	200	5.6	3.0	9.0	124.0	0.04	1.2	0.04	242.0	182.0	28.0	0.2
Булочка	70	булочка	70	11.2	0.7	49.0	234.85	0.2	-	0.010	250	250	50	2.0
итого				16.8	3.7	58.0	378.1	0.24	1.2	0.050	492.0	432	78.0	2.2
Обед														
Салат из моркови и яблок	100	морковь	100	0.9		5.7	27	0.05	4	-	41	44	30	0.1
		яблоко												
		масло раст.	10	-	9.4	-	87.2	-	-	-	-	-	-	-
Суп с макаронными изделиями	250	макароны	20	1.86	0.16	14.2	67.2	0.034	-	-	3.6	17.4	3.2	2.4
		картофель	75	0.9	-	10.5	46.5	0.06	5.25	-	5.25	30	12	0.45

		морковь	15	0.15	-	0.9	4.3	0.00 7	0.6	-	6.15	6.6	4.5	0.015
		лук	7	0.16	-	0.5	2.9	0.00 4	0.63	-	1.96	3.6	0.9	0.05
		масло слив.	7	0.03	5.5	0.04	51.4	-		0.035	1.54	1.33	0.21	0.014
		томат	7	0.14	-	0.9	4.4	0.00 4	1.82	-	1.4	4.9	-	0.14
Котлета	70	мясо	100	12.4	2.5	-	74.2	0.05	-	-	7	147	16	2
		хлеб пшеничн.	20	1.42	0.22	9.3	45.8	0.04 6	-	-	6.6	2.6	10.8	0.48
		лук	5	0.12	-	0.4	2.1	0.00 3	0.45	-	1.4	2.6	0.65	0.035
Рис отварной	200	рис	50	2.86	4.7	25.63	150.22	0.1	0.3	-	39.6	-	-	1.76
		масло слив.	10											
Компот из сухофруктов	200	сахар	15		-	14.33	58.5	-	-	-	0.3	-	-	0.045
		сухофрукт.	20	0.32	-	12.9	54.6	0.01 6	0.6	-	21.6	21	15	1.6
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.66	27.8	137.4	0.13 8	-	-	19.8	78	32.4	1.44
итого				25.52	23.14	123.1	813.72	0.51 2	13.65	0.135	157.2	359.03	125.66	10.52 9

День четвертый (Четверг)
 Возрастная категория 12 лет и старше
 Завтрак

Наименование блюда	Масса порции (г)	рецептура		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Молоко	200	молоко	200.0	5.6	3.0	9.0	124.0	0.04	1.2	0.04	242.0	182.0	28.0	0.2
		Крупа манная	20	1,9	0,14	14,02	66,0	0,028	-	-	4,0	16,8	6,0	0,46
		Сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-	0,2	-	-	0,03
		Масло слив	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	0,88	0,76	0,12	0,008
Кофейный напиток	150	Молоко	150	3,92	4,9	6,3	86,8	0,03	0,9	0,03	181,5	136,5	21,0	0,15
		Сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-	0,2	-	-	0,03
		Коф.напиток												
Хлеб	30	Хлеб	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-	9,9	39	16,2	0,72
итого				13,45	11,37	63,53	456,16	0,167	2,1	0,09	438,6	375,	71,32	1,59
Обед														
Наименование блюда	Масса порции (г)	рецептура		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (МГ)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы	100.0	Свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8,0	-	30,0	34,0	36,0	1,1
		Масло растит	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-
Борщ со сметаной	250.0\12.0	Свекла	64	51,2	-	4,92	22,4	0,01	5,12	-	19,2	21,7	23	0,7
		Капуста	32	0,32	-	1,11	5,98	0,013	10,	-	10,3	6,78	3,52	0,21
		Картофель	32	0,28	-	3,36	14,88	0,02	1,68	-	1,68	9	3,84	0,14
		Морковь	16	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-	6,15	6,6	4,5	0,015
		Лук	16	0,32	-	1,0	6,0	0,008	1,26	-	3,92	7,2	0,18	0,01
		Томат	12	0,25	-	0,18	7,5	0,007	2,18	-	14,88	5,88	-	0,25
		Масло растит	8	-	7,52	-	69,76	-	-	-	-	-	-	-
		Сахар	4	-	-	3,82	15,6	-	-	-	0,16	-	-	0,012

		сметана	12	0,24	3,36	0,36	34,08							
Картофельное пюре	200	Картофель	250	3,0	-	35,0	155,0	0,2	17,5	-	17,5	100	40	1,5
		Молоко	50	1,4	1,8	2,3	31	0,01	0,3	0,01	60,5	45,5	7	0,05
		Масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,5	-	-	0,05	2,2	1,9	0,3	0,02
Рыба в овощном маринаде	65/50	Рыба	100	11,6	0,3	-	50	0,07	-	0,01	30	173	18	0,5
		Сахар	2	-	-	1,9	7,8	-	-	-	0,8	-	-	0,006
		Лук	18	0,32	-	1,0	6,0	0,008	1,26	-	3,92	7,2	0,18	0,01
		Томат	6	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-	12,4	4,9	-	0,14
Сок яблочный	200	Сок яблочный	200	0,6	0,6	14,7	63,0	0,05	0,03	24,0	24,0	3,3	-	-
		Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	19,8	78	32,4	1,44
итого				142,76	40,89	111,2	938,2	0,525	52,7	24,7	288,1	538	191,	61,03

День пятый (пятница)
возрастная категория 12 лет и старше
Завтрак

Наименование блюда	Масса порции (г)	рецептура		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Молоко	200	молоко	200.0	5.6	3.0	9.0	124.0	0.04	1.2	0.04	242.0	182.0	28.0	0.2
Печенье овсяное	70	печенье	70.0	3,57	9,94	48,09	292,6	0,3	-	5	-	138	33	2,6
итого				9,17	12,94	57,09	416,6	0,34	1,2	5,04	242	320	61	2,8
Обед														
Наименование блюда	Масса порции	рецептура		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (МГ)			

	(г)	наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У	(кал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Салат из моркови	100.0	морковь	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4,0	-	41,0	44,0	30,0	0,1
		Масло растит	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-
Суп рисовый	250.0	Рис	7	0,44	0,06,	5,0	23,3	0,006	-	-	1,68	6,79	1,47	0,126
		Картофель	110	1,32	-	15,4	68,2	0,088	7,7	-	7,7	44	17,6	0,66
		Морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-	6,15	6,6	4,5	0,015
		Лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63	-	1,96	3,6	0,9	0,05
		Масло растит	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-
Колбаса	70	колбаса	70	7,28	9,73	0,77	123,2							
Макаронны отварные	200	Макаронны	80	7,44	0,64	56,7	268,8	0,136	-	-	14,4	69,6	12,8	0,96
		Масло слив	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	2,2	1,9	0,3	0,02
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	0,045
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшенич	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	19,8	78	32,4	1,44
итого				21,99	37,74	127,15	961,4	0,429	12,63	0,05	95,19	254,5	99,97	3,416

День шестой(Понедельник)
возрастная категория 12 лет и старше
Завтрак

Наименование блюда	Масса порции (г)	рецептура		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Молоко	200	молоко	200.0	5.6	3.0	9.0	124.0	0.04	1.2	0.04	242.0	182.0	28.0	0.2
пряник	70	пряник	70	3,78	4,06	53,27	254,1	0,48	-	-	9	41	-	0,6
итого				9,38	7,06	62,27	378,1	0,52	1,2	0,04	251	223	28	0,8
Обед														
Наименование блюда	Масса порции	рецептура		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (МГ)			

	(г)	наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У	(кал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	100	Капуста	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-	32,3	21,2	11	0,68
		Морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	4,1	4,4	3,0	0,0
		Лук	5	0,15	-	0,5	2,6	0,003	0,45	-	1,4	2,60,	0,05	
		Масло растит	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-
Суп полевой	250.0	Пшено	16	1,5	0,32	6,62	32,38	0,1	0,1	-	85	0,4	-	-
		Картофель	110	1,32	-	15,4	68,2	0,088	7,7	-	7,7	44	17,6	0,66
		Морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-	6,15	6,6	4,5	0,015
		Лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63	-	1,96	3,6	0,9	0,05
		Масло растит	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-
котлета	70	Мясо	100	12,4	2,5	-	74,2	0,05	-	-	7	147	16	2
		Хлеб пшенич	20	1,42	0,22	9,3	45,8	0,046	-	-	6,6	2,6	10,8	0,48
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	1,4	2,6	0,65	0,035
Каша гречневая	200	Крупа гречн	50	5,3	1,6	31,8	162,5	0,265	-	-	35,0	149,	49,0	4,0
		Масло слив	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	2,2	1,9	0,3	-
Компот из сухофруктов	200	Сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	0,045
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-	21,6	21	15	1,6
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшенич	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	19,8	78	32,4	1,44
итого				24	31,29	96,79	914,88	0,768	44,9	0,05	232,5	484	161	11,0

День седьмой (Вторник)
 возрастная категория 12 лет и старше
 Завтрак

Наименование блюда	Масса порции (г)	рецептура		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Каша геркулесовая	200	молоко	200.0	5.6	7.0	9.0	124.0	0.04	1.2	0.04	242.0	182.0	28.0	0.2
		Геркулес	25	2,75	1,5	15,27	87,75	0,123	-	-	16,0	90,3	29,0	0,98
		Сахар	10	-	-	9,55	39,0	-	-	-	0,2	-	-	0,03
		Масло слив	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	0,88	0,76	0,12	0,008
Кофейный напиток	150.0	Молоко	150	3,92	4,9	6,3	86,8	0,03	0,9	0,03	181,5	136,5	21,0	0,15
		Сахар	10	-	-	9,55	39,0	-	-	-	0,2	-	-	0,03
		Кофейный напиток	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб	30	хлеб	30	2,01	0,21	15,09	72,0	0,069	-	-	9,9	39,0	16,2	0,72
итого				14,3	16,73	64,78	477,91	0,262	2,1	0,09	450,68	448,56	94,32	2,11
Обед														
Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Салат из моркови	100	Морковь	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4	-	41	44	30	0,1
		Масло растит	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-
Щи со сметаной	250.0/12	капуста	75	0,9	-	3,1	18,8	0,038	30	-	28,5	18,7	9,7	0,6
		Картофель	75	0,9	-	10,5	46,5	0,06	5,25	-	5,25	30	12	0,45
		Морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-	6,15	6,6	4,5	0,015
		Лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63	-	1,96	3,6	0,9	0,05
		Масло растит	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-

		томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-	1,4	4,9	-	0,14
		сметана	12	0,24	3,36	0,36	34,08	-	-	-	-	-	-	-
котлета	70	Мясо	100	12,4	2,5	-	74,2	0,05	-	-	7	147	16	2
		Хлеб пшенич	20	1,42	0,22	9,3	45,8	0,046	-	-	6,6	2,6	10,8	0,48
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	1,4	2,6	0,65	0,035
Макароны отварные	200	Макароны	80	7,44	0,64	56,7	268,8		0,136	-	14,4	69,6	12,8	0,96
		Масло слив	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	2,2	1,9	0,3	-
Чай с сахаром	200	Сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	0,045
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшенич	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	19,8	78	32,4	1,44
итого				29,07	34,03	164,57	972,58	0,4	42,89	0,05	135,96	409,5	130,05	6,315

День восьмой(Среда)
возрастная категория 12 лет и старше
Завтрак

Наименование блюда	Масса порции (г)	рецептура		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Молоко	200	молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,04	1,2	0,04	242,0	182,0	28,0	0,2
Булочка	70	булочка	70	11,2	0,7	49	234,85	0,2	-	0,01	175	175	35	1,7
итого				16,8	7,7	58	358,85	0,24	1,2	0,05	417	357	63	1,9
Обед														
Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	100	Капуста	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-	32,3	21,2	11	0,68
		Морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	4,1	4,4	3,0	0,01
		Лук	5	0,15	-	0,5	2,6	0,003	0,45	-	1,4	2,6	0,65	0,035
		Масло растит	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-

Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы	100	Свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8,0	-	30	34	36	1,1
		Масло растит	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-
Суп рассольник	250.0	огурцы	30	0,2	-	0,3	2,1	-	-	-	6,3	6,3	-	-
		картофель	75	0,9	-	10,5	46,5	0,06	5,3	-	5,25	30	12	0,45
		Морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-	6,15	6,6	4,5	0,015
		Лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63	-	1,96	3,6	0,9	0,05
		Масло слив	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,05	1,54	1,33	0,21	0,014
		Крупа перлов	8	0,6	0,1	5,5	26,0	0,01	-	-	3,04	25,8	7,52	0,264
		Томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-	1,4	4,9	-	0,14
Картофельное пюре	200	картофель	250	3,0	-	35,0	155,0	0,2	17,5	-	17,5	100	40	1,5
		молоко	50	1,4	1,8	2,3	31	0,01	0,3	0,01	60,5	45,5	7	0,05
		Масло слив	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	2,2	1,9	0,3	0,02
Рыба в овощном маринаде	65/50	Рыба	100	11,6	0,3	-	50	0,07	-	0,01	30	173	18	0,5
		Сахар	2	-	-	1,9	7,8	-	-	-	0,8	-	-	0,006
		Лук	18	0,32	-	1,0	6,0	0,008	1,26	-	3,92	7,2	0,18	0,01
		Томат	6	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-	12,4	4,9	-	0,14
		Масло растит	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-
Сок яблочный	200	Сок яблочный	200	0,6	0,6	14,7	63,0	0,05	0,03	24,0	24,0	3,3	-	-
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшенич	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	19,8	78	32,4	1,44
итого				24,34	35,61	109,99	875	0,585	37,26	24,1 2	226,7 6	526, 33	159, 01	5,699

День десятый (пятница)
 возрастная категория 12 лет и старше
 Завтрак

Наименование блюда	Масса порции (г)	рецептура		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Молоко	200	молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	0,04	1,2	0,04	242,0	182,0	28,0	0,2
Печенье	70	печенье	70	3,57	9,94	48,09	292,6	0,3	-	5,0	-	138	33	2,6
итого				9,17	16,94	57,09	416,6	0,34	1,2	5,04	242	320	61	2,8
Обед														
Наименование блюда	Масса порции	Рецептура		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Салат из моркови	100	морковь	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4	-	41	44	30	0,1
		Масло растит	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-
Борщ	250.0	Свекла	64	51,2	-	4,92	22,4	0,01	5,12	-	19,2	21,7	23,	0,7
		Капуста	32	0,32	-	1,11	5,98	0,013	10	-	10,3	6,78	3,52	0,21
		Картофель	32	0,28	-	3,36	14,88	0,02	1,68	-	1,68	-	3,84	0,14
		Морковь	16	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-	6,15	6,6	4,5	0,015
		Лук	16	0,32	-	1,0	6,0	0,008	1,26	-	3,92	7,2	0,18	0,01
		Томат	12	0,25	-	0,18	7,5	0,007	2,18	-	14,88	5,88	-	0,25
		Масло растит	8	-	7,52	-	69,76	-	-	-	-	-	-	-
Колбаса	70	колбаса	70	7,28	9,73	0,77	123,2							
Макаронны отварные	200	Макаронны	80	7,44	0,64	56,7	268,8	0,136	-	-	14,4	69,6	12,8	0,96
		Масло слив	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05	2,2	1,9	0,3	0,02
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	0,045
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшенич	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	19,8	78	32,4	1,44
итого				72,78	35,8	116,82	906,32	0,389	24,84	0,05	133,8	241,6	110,54	3,89